

Thema 7 Kansen en obstakels

Dat kan ik niet! Je hebt het vast wel eens gezegd. En misschien zeg je het wel regelmatig.

Maar als het er op aankomt kun je heel veel... als je maar wilt!

Alleen staat soms angst en niet durven je in de weg. Dan gaat het er om te ontdekken wat je helpt en wat je remt.

Zit het je niet mee? Een beetje ontspannen kan je soms helpen. Niet alleen om dingen helemaal van je af te zetten, maar ook om nieuwe energie op te doen. En... fitte hersenen leren beter! Slaap voldoende en leef gezond. Daardoor houd je je brein in topconditie!

Om te leren en vooruit te komen in je leven, zul je je vleugels moeten uitslaan en initiatieven nemen. Kijk niet alleen naar anderen die het gemaakt hebben, bijvoorbeeld op de tv, maar maak het zelf! Er ligt een wereld voor je open.

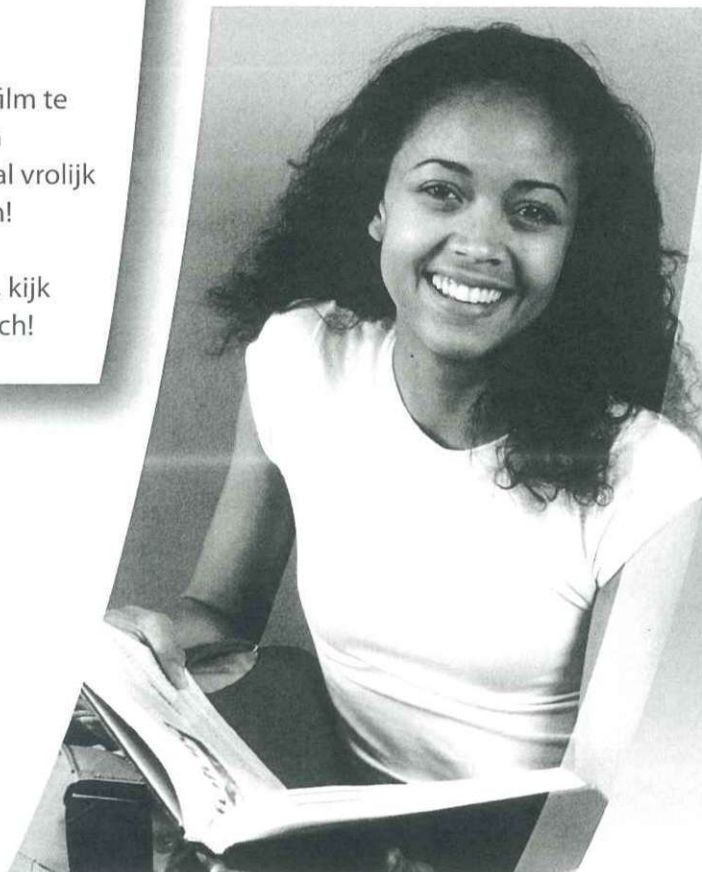
Breingeheim

Lachen ontspant

- het helpt om stress kwijt te raken doordat stresshormonen afnemen
- het zorgt voor meer endorfinen in je bloed (stoffen waar je je gelukkig door gaat voelen)
- er worden meer groeihormonen aangemaakt (wel 90% meer)
- je ontspant er door
- het chemisch evenwicht in je lichaam wordt hersteld
- je immuunsysteem wordt sterker
- een dag later is het effect nog meetbaar

Zelfs mensen die van plan waren naar een lachfilm te gaan kijken, hadden al veel meer endorfinen en groeihormonen in hun bloed, omdat ze vooraf al vrolijk werden bij de gedachte aan een avondje lachen!

Haal herinneringen op waar je om moet lachen, kijk naar lachfilms, vertel een leuke mop. Kortom: lach!



Tussenstand: kansen en bedreigingen

Hoe staat het met je cijfers op school? Gaat het goed of kan het beter? Kun je op dezelfde manier doorgaan of moet het roer om en moet je dingen anders gaan doen? Maak gebruik van een sterkte-zwakte analyse die ook in het bedrijfsleven gebruikt wordt.

Schrijf op deze bladzijde:

bij Sterktes: in welke vakken en leervaardigheden jij goed bent (bijv. lezen, schrijven, doorzetten, concentreren. Blader eventueel dit boek door om op ideeën te komen)

bij Zwaktes: in welke vakken en leervaardigheden jij niet goed bent

bij Kansen: wat je kunt doen om sterker te worden in vakken en leervaardigheden waar je nu zwak in bent

bij Bedreigingen: wat de gevolgen kunnen zijn wanneer je zwaktes niet sterker worden, bijvoorbeeld blijven zitten

Sterktes	Zwaktes
Kansen	Bedreigingen

Je kansen vergroten

Je hebt bij **Kansen** op de vorige bladzijde al een begin gemaakt met het opschrijven van wat je kunt doen om de dingen waar je niet goed in bent, te versterken. Bedenk hieronder nog meer manieren.

1 Vak of leervaardigheid waar ik minder goed of zwak in ben: _____

Hoe ga je dat veranderen? _____

Wie kan je helpen? _____

2 Vak of leervaardigheid waar ik minder goed of zwak in ben: _____

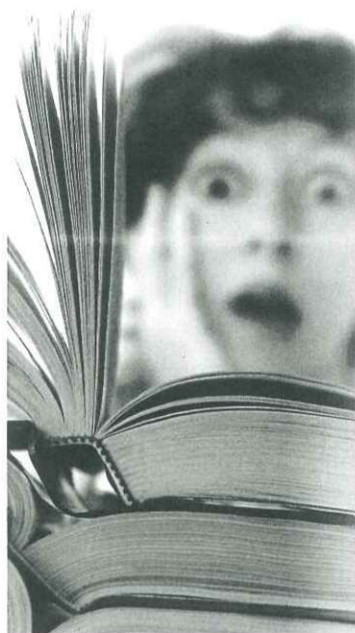
Hoe ga je dat veranderen? _____

Wie kan je helpen? _____

3 Vak of leervaardigheid waar ik minder goed of zwak in ben: _____

Hoe ga je dat veranderen? _____

Wie kan je helpen? _____



Topsporters als voorbeeld

Om verder te komen in je leven kun je een voorbeeld nemen aan hoe sporters de top bereiken:

Sporters:

- zoeken een goede coach
- versterken waar ze goed in zijn (voetballen, tennis, hockey, enz.) door trainen, trainen en nog eens trainen
- stellen hoge doelen (wereld- of Olympisch kampioen worden)
- verwachten dat ze hun doel zullen bereiken (is positief denken)
- visualiseren hun succes (zien voor zich hoe ze als winnaar over de streep komen)
- gaan door ook al hebben ze een dag geen zin
- laten zich niet ontmoedigen door verliezen

Wat helpt je, wat remt je?

Of je nu goed bent in leren of niet, er zijn altijd dingen die je helpen om te leren en dingen die je remmen. Schrijf hier een aantal dingen op die jou helpen of remmen. Overleg eventueel met degene die naast je zit.

1. Wat mij helpt of aanmoedigt om goed te leren: _____

2. Wat mij remt of tegenhoudt om goed te leren: _____

3. Wat kun je daar aan doen? Probeer een aantal oplossingen te bedenken.



Angst en het G-schema: of hoe je jezelf onderuit kunt halen en weer overeind kunt trekken

Een voorbeeld

- Je leraar geeft een toets op. (gebeurtenis)
- Jij denkt: Dat wordt weer niks! Tegelijkertijd voel je de moed in je schoenen zakken. (gedachte, gevoel)
- Daardoor kun je niet ontspannen leren, want je bent gestrest omdat je denkt dat het toch niks wordt. (gedrag)
- Het gevolg daarvan is waarschijnlijk dat het inderdaad niks wordt.
- Je hebt er, zonder het te willen, voor gezorgd dat je eigen voorspelling uitkwam.
- WAT NU? Wat kun je veranderen? Denk positief en zeg tegen jezelf: Ik kan het!
- Ontspan je! Bijvoorbeeld door een klasgenoot om hulp te vragen die wel goed is in dat vak. Hij/zij legt je uit hoe het moet.
- Wonder boven wonder gaat de toets nu goed.
- De volgende keer dat je leraar een toets opgeeft, zakt de moed je niet meer in de schoenen en denk je: het komt wel goed!

Het G-schema

Gebeurtenis



Gedachte - Gevoel



Gedrag

Uitleg: een gebeurtenis leidt tot een gedachte en gevoel (of een gevoel en gedachte).

De gedachte en het gevoel leiden tot een bepaald soort gedrag, zoals in het voorbeeld hiernaast.

Breingeheim

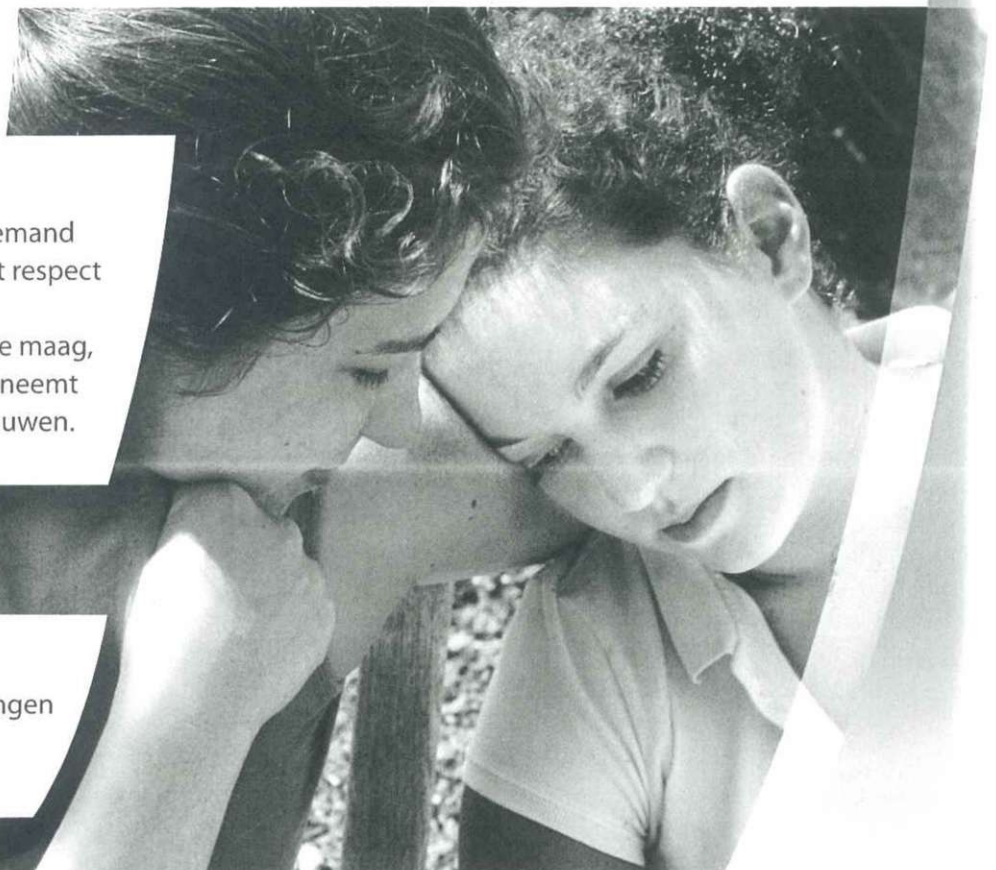
Problemen?

Lucht je hart. Praat erover met iemand die je vertrouwt. Als iemand met respect naar je luistert neemt de neurotransmitter serotonine in je maag, darmen en bloed toe. Daardoor neemt je angst af en groeit je zelfvertrouwen.

Breingeheim

Gespannen?

Doe dan de ontspanningsoefeningen van blz. 91 en 92.



Leren en stress

Het leven kan soms moeilijk zijn. Vooral als er een hoop vervelende dingen tegelijk gebeuren. Daar kun je flink gestrest van worden. En dat heeft natuurlijk invloed op je leren. Maar soms kun je ook gespannen zijn zonder dat je precies weet wat de oorzaak is. Probeer je dan een beetje te ontspannen.

Lang onder stress: slecht voor je geheugen

Zorg dat je niet te lang onder stress staat. Stress remt de aanmaak van nieuwe neuronen. Daardoor wordt het geheugen van mensen die lang onder stress staan minder goed.

Bovendien heb je door langdurige stress ook meer kans om depressief te worden. Zoek hulp als je vaak gespannen bent.

Beantwoord de vragen die op jou van toepassing zijn:

- ☐ 1. Ik word gespannen van school.
- ☐ 2. Ik word soms gespannen van school, dat komt dan meestal doordat _____
- ☐ 3. Ik word vaak gespannen van toetsen leren. Ik denk dat dat komt doordat _____
- ☐ 4. Ik voel me eigenlijk altijd wel ontspannen. Ik denk dat dat komt doordat _____
- ☐ 5. Ik voel me tijdens toetsen vaak wel wat gespannen, maar daardoor maak ik de toets vaak beter.
- ☐ 6. Ik word vaak gespannen omdat het me veel moeite kost mijn aandacht bij mijn schoolwerk te houden.
- ☐ 7. Ik word vaak gespannen omdat ik denk dat het me allemaal niet zal lukken op school.
- ☐ 8. Ik word gespannen van school omdat ik een hekel heb aan binnen zitten.
- ☐ 9. Ik word gespannen van school omdat ik een vreselijke hekel heb aan leren. Dat komt doordat _____
- ☐ 10. Ik word gespannen van school omdat ik me niet thuis voel in mijn klas.
- ☐ 11. Ik ben gespannen maar wil niet zeggen hoe dat komt.
- ☐ 12. Beantwoord nu de volgende vraag.

Dingen die mij helpen om te ontspannen _____

